

Ensalada Rosada para Fiestas

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 4 papas (lavadas y cortadas por mitad)
- 3 tazas remolacha, cocida (pelada y cortada en trozos)
- 1 taza guisantes verdes, frescos o congelados
- 3 huevos duros
- 1 manzana
- 1 cucharadita jugo de limón
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 3 cucharadas vinagre
- 1 cucharada azúcar

Preparación

1. Hierva las papas en 2 tazas de agua en una olla grande. Cubra y cocine a fuego moderado durante 20 minutos, hasta que las papas se suavicen.
2. Deje enfriar y luego córtelas en trozos y coloque en un tazón grande.
3. Agregue la remolacha picada y mezcle con las papas.
4. Deje a un lado 1/4 taza de los guisantes para adornar el platillo y agregue los demás al tazón.
5. Guarde 1 huevo duro para adornar. Pique los demás y

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	190
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	N/A
Sodio	90 mg
Total de Carbohidrato	34 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	13
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

agregue al tazón.

6. Pele la manzana y saque el centro. Corte la manzana en pedazos pequeños, coloque en un plato pequeño y sobre ellas coloque el jugo de limón. Agregue la manzana a la ensalada.

7. Agregue el vinagre, aceite de oliva y el azúcar.

8. Mezcle bien. Enfríe y sirva.

University of Connecticut, Cooperative Extension, From the Farm to the Table, p.8Hispanic Health Council